ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

డిశంబరు
1944
సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

విషయ సూచిక

సంవత్సర చందా రు 3—0—0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

ప్రకృ

సంపుటము 26 బెజవాడ, డిసెంబరు 1944 సంచిక 12

ప్రణయలీల

— సంసారవిచ్ఛేద కారణాలలో హిస్టీరియాను మొట్టమొదట పేర్కొనవలసినది. హిస్టీరియా మానసిక ప్రకృతిఉన్న స్త్రీగాని, పురుషుడుగాని ఒక సంసారములో తటస్థపడితే ఆయిద్దరు కలసి ఉండకపోతే సరేఉన్నదిగాని కలిసి ఉండటానికే ప్రయత్నిస్తే హిస్టీరియా ఉన్నవారికోరికలను తీర్చలేక అలిసి అన్నాపోతారు, నశించిఅన్నా పోతారు. ఈ మానసిక ప్రకృతిని అర్థము చేసుకోవాలంటే యెంతో మానసికశాస్త్రము తెలిసినవాడికి తప్ప సామాన్యుడికి అర్థము కాదు. అందువల్లనే చాలామంది చికాకుపడి తల్లడిల్లుతూ ఉంటారు. దేహసంబంధమైన అనారోగ్య కారణాలతో వచ్చే హిస్టీరియాతో నీ మానసికమైన హిస్టీరియాకు సంబంధములేదు. రోగకారణములు పోయినంతనే ఆదాంపత్యము సుఖముగా ఉంటుంది. ఆ రోగాన్ని నయముచేసుకోవటానికి కూడా ఆ హిస్టీరియా రోగికియిష్టముఉంటుంది. నయముచేసుకొంటుంది. మానసిక సంబంధమైన హిస్టీరియా రోగికి రోగము నయముచేసుకోవటము యిష్టమే ఉండదు. ఎందుకంటే మిగతా వాళ్ళకు తనను గురించి శ్రద్ధతీసుకోవలసిన అవసరము లేకుండా పోతుంది, తననుగురించి యెవరో శ్రద్ధ తీసికొంటేనేగాని వారికి తృప్తి ఉండదు. ఏదో రోగముంటేనేగాని యెవరూ తననుగూర్చి శ్రద్ధ తీసికోరు. అంతరాంతరములో వారు దినాలుగా మాసాలుగా తపస్సుచేసి యీ హిస్టీరియా రోగాన్ని తెచ్చుకొంటారు. వారిని చూచి లోకమంతా జాలిదలుస్తుంది. వీరు జాలి దలచటముకూడా యీ హిస్టీరియారోగికి యిష్టమే. ఏవిధముగానైనా యితరులకు లేని ప్రాముఖ్యము తనకు రావటమే ఆమె కోరిక. తనను బాగా యితరులు జాలిదలచిన రాత్రిప్రాటనే ఆవిడ యింకా యెక్కువ పిచ్చిపనులు చేస్తుంది. అయితే యీపిచ్చిపనులు చేయడముకూడా ఆమెకు తెలుస్తుందీ అని చెప్పటకు వీలులేదు! ఒకమనిషి తనకు తెలియకుండానే ఒకపనిని యెందుకుచేస్తుందీ అనే విషయము చెప్పాలంటే యీ క్రిందివిషయాలు తెలియాలి.

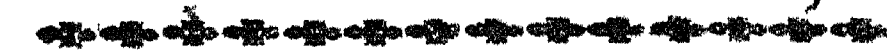
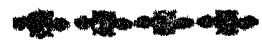
ఆంగిరసుడు

ఒకచిన్నబిడ్డ నిలుచుండుటకు యెంతకష్టపడుతుందో కాలు నిలవతొక్కుకోలేక యెన్నిసార్లు క్రిందపడుతుందో మనము తరుచు చూస్తూనే ఉంటాము. ఈపని అంతా మనస్సుయొక్క వెలుపటి పొరలలో జరుగుతుంది. కొన్నిరోజులు అయేటప్పటికి అంతరాంతరములో బలమేర్పడుతుంది. బయటి పొరలతో సంబంధము లేకుండానే అంతరాంతరము నిలుచుండుట అనే పనిని చేస్తుంది. అప్పుడిక బయటపొరలకు తెలియకుండానే నిలుచుండుట అనేపని జరిగిపోతుంది. అప్పుడు నిలుచుండుట అనే కర్మలో ఉండే కష్టము కూడా లేకుండాపోతుంది. నిలుచుండుట కష్టముఅనేమాట తోచకుండాగూడా పోతుంది.

ఒకఊరు మనము మొదటిసారి పోతాము. తోవలోని చెట్లను, పుట్టలను గుర్తుపెట్టుకొంటూ పోతాము. ఏవైపు మళ్ళిన తరువాత యెంతదూరము నడవాలో, ఎంతదూరము వెళ్ళినతరువాత యేవైపు మళ్ళాలో బాగా గుర్తుపెట్టుకొంటాము. ఇట్లు రెండు, మూడు తడవలు నడిచేటప్పటికి అంతరాంతరము గుర్తుపెట్టుకొంటుంది. మన ఊరు బయలుదేరినప్పటినుండీ ఆఊరు పోయేదాకా మనము ఆలోచించనే ఆలోచించము. సుఖముగా తోవ తప్పకుండా ఆఊరుపోయి చూచుకొంటాము.

ఈ సంగతి మన తెలివి యొక్క బయటి పొరలకు తెలియకుండానే అంతరాంతరము నెరవేరుస్తుంది. అంతరాంతరమునకు వప్పగించి పెట్టిన పని అంతా సులభముగా జరిగిపోతుంది. మనకు తెలియనూ తెలియదు.

ఒక పిల్లవాడు అ, ఆ, లు, క, ఖా, లు దిద్దేటప్పుడు యెంతో శ్రద్ధ తీసుకొంటేనేగాని, ఒక్కొక్క అక్షరమునకు పోలిక పట్టలేదు. పోలిక పట్టిన అక్షరమును వ్రాయుటకు కూడా చాలా కష్టపడతాడు. ఒకభాష వ్రాయను, చదువను నేర్చేటప్పటికి నెంతో తెలివి ఖర్చగుతుంది. అంతవరకు మనస్సుయొక్క వెలుపటి పొరలలోనే పని జరుగుచూ ఉంటుంది. అప్పుడు అంతరాంతరము అందుకొంటుంది. ఎన్నికందల పుస్తకాలు

చదివినా కష్టమనిపించదు. అప్పుడుకూడా ఎప్పుడైనా శ్రమ అనిపిస్తుంది. ఆశ్రమ ఆపదముల చదవటము వలన కలిగిన శ్రమకాదు. ఆ పదముల ద్వారా ఏ అర్థము చెప్పబడుచున్నదో ఆ అర్థము తెలియక శ్రమ కలుగుతుంది. అంతరాంతరము అందుకొన్న తరువాత పదార్థము తెలుసుకొనుటకు కూడా కష్టమనిపించదు. ఇలాంటి ఉదాహరణాలు ఎన్నెన్నో చెప్పవచ్చు.

ఆకాశములో ఒక తాడుమీద నడచే మనిషిని మనము చూస్తూనే ఉంటాము. అది ఎంతో కష్టమని మన నమ్మిక. క్రింద ఎన్నో వాయిద్యాలు వాయిస్తూ ఉంటారు. ఇన్ని మేళ, తాళాల మధ్య ఆమనిషి ఆచివర నుండి యీ చివరకు యీ చివరనుండి ఆ చివరకు సులభముగా నడచి వెళతాడు. అంతరాంతరమునకు ఒక తడవ నమ్మిక కలిగిన తరువాత, ఏ శ్రమ లేకుండానే యితరులు దుర్ఘటము అనుకొనిన పనిని మనము చేయ గలుగుతాము. దీనిని సిద్ధి అంటారు. అయితే సిద్ధి అను మాట గొప్పపనులకు సంబంధించినది గనుక మనము కౌశల్యము అని వాడవచ్చును. ఈ కౌశల్యము కుదిరిన తరువాత ఎంత దుర్ఘట కార్యమైనా తేలికవుతుంది.

హిస్టీరియా రోగికూడా మొదట, మొదట హిస్టీరియా లక్షణాలను అభినయిస్తుంది. దీనినే (Rehearsl) రిహార్సలు అనవచ్చును. నాటకాల వాళ్లుకూడా తెరముందుకు వచ్చి ఆడేలోపల కొన్ని రిహార్సల్సు చేస్తారు. అలాగే హిస్టీరియా రోగి నట్టింటో ఒక చాప వేస్తుంది. దానిమీద ఒక జంఖానా పరుస్తుంది. దిండు పెట్టుకొంటుంది. అత్తయ్యా తలనొప్పి విపరీతముగా ఉన్నది అని చెప్తుంది. అక్కడనుండి గంటలాది నిద్రపోతుంది. మెలకువతో ఉండి నిద్ర అభినయిస్తుంది. మొదట అభినయించిన నిద్రనే అంతరాంతరము (Sub Conscious mind) అందుకొంటుంది. అభినయపునిద్ర నిజమైన నిద్రగా మారిపోతుంది. అట్లాగే కొంతమంది తన్నుకోవటము అభినయిస్తారు. అంతరాంతరము అందుకొన్న తరువాత తన్నుకోవడము రోగికి తెలియకుండానే జరిగిపోతుంది. ఏపనిచేస్తే తనను గూర్చి భర్త, అత్తగారు, ఆడబిడ్డ మొదలగు వారందరూ శ్రద్ధ తీసుకొంటారో అని ఆమె ఎప్పుడు చూస్తూ ఉంటుంది. అంతరాంతరము అందుకొన్న తరువాత ఆమెకు తెలియకుండానే నిద్ర (దానినే మూర్ఛ అనవచ్చును.) తన్నుకొనుట (అపస్మారము) ఆమెకు తెలియకుండానే జరిగిపోతుంది.
తనకు ఒళ్ళు తెలిసేటప్పటికి తాను ఎవరు తనను గూర్చి శ్రద్ధ తీసికొన వలెనని కోరనో వారిని తనవంకకు మరలించుకొంటినను విజయభావముతో తృప్తిపడుతుంది. ఇట్టి తృప్తినే తాను దిన, దినమూ పొందనారంభించినచో వారు తనను గురించి శ్రద్ధ తీసుకొన్నాసరే, తీసికొనకపోయినాసరే హిస్టీరియా మాత్రము వదలి పెట్టదు. కర్మముచాలక తనను గురించి ఎవరు శ్రద్ధ తీసికొనవలెనని ఆమె కోరిందో వారామెయెడల కోదాసీన్యము వహించినట్లు ఆమెకు తోచినచో ఆమె యింకను కొత్తపిచ్చిపనులను చేయ నారంభించును. నాట్యము చేస్తుంది. నవ్వుతుంది. పాటలుపాడుతుంది.

భూతవైద్యమనో, మందులనో, మాకులనో జపాలనో, ప్రదక్షిణాలనో, సమారాధనలనో, తీర్థయాత్రలనో తనను భర్త వెంటతిప్పి పెట్టుకొని పూజించుచున్నంతవరకూ ఆమెకు హిస్టీరియా లక్షణాలు వదలవు. భర్త ఆదరించకపోయినా వదలవు. తాను ఎవరిని లోబరచుకొనవలెనని ఆమె ప్రయత్నించిందో వారిని సాధించ (Revenge) వలెననే కోరిక ప్రబలమవుతుంది. అప్పుడామె ఏడుస్తుంది. తిట్టుతుంది. తలుపులు పగలగొట్టుతుంది, పెట్టెల్లోని చీరలు తగలపెట్టుతుంది. సాధ్యమైతే మొగుణ్ణి కొట్టుతుంది. పీకుతుంది. కరుస్తుంది. అప్పుడైనా యీమెను వదలించుకోవలెననిగతి పట్టుతుంది. అంతవరదాకా తెస్తుంది గనుకనే హిస్టీరియా సంసార ఘాతా అవిక్రమని పేర్కొనవచ్చును.

అయితే ఒకమనిషి యిలా ఎందుకుచేస్తుంది అనేసంగతినిగూర్చి తెలుసుకోవలసి ఉంది.

ఒక చిన్నపిల్ల ఏడుస్తూ ఉండేది. ప్రతిరాత్రి తల్లి దండ్రుల నిద్రపోనిచ్చేదికాదు. ఎన్నివిధాల సముదాయించినా ఊరుకొనేదికాదు. వైద్యులుచూచి ఆపిల్లకేమీ రోగము లేదన్నారు.

ఆపిల్ల వయస్సుచూస్తే ఆరుమాసాలు. ఆపిల్లను నాకు చూపించారు. దానికి ఒక్కటే ఉపాయమున్నదని చెప్పాను. ఆపిల్ల ఏడుస్తుంటే చూచి ఊరుకోవలె నన్నాను. ఎంతకాలము తల్లిదండ్రులు పిల్లను సముదాయించటానికి ప్రయత్నము చేస్తారో ఆ గారాబము కూడా మితిమీరిపోతుంటుందో అంతకాలమూ ఆబిడ్డ ఏడుపును మానదు. అని చెప్పాను. అంత చిన్న పిల్లకు ఏమి తెలుస్తుందిఅని తండ్రి అడిగాడు. అప్పుడు అకారణముగా ఏడిస్తే తల్లి దగ్గరకువచ్చి పాలు యివ్వ

డము బిడ్డ తెలుసుకొంటుందనీ, అందువలననే ఆకలి కావడము తోడనే బిడ్డ ఏడవ నారంభిస్తుందనీ అతనికి చెప్పాను. మొదటలో బిడ్డ ఆకలికొరకై ఏడ్చినా తరువాత తరువాత తల్లి తనవద్దకు రావలెననికోరినప్పుడల్లా ఏడుస్తుందనీ చెప్పాను. తనను ఎత్తుకోవడానికీ, తనకు ముద్దుపెట్టుకోవడానికీ, తనతో చక్కట్లు చెప్పటానికీ తల్లి తనవద్దకు రావలెనని కోరినప్పుడల్లా పిల్ల ఏడుస్తుందనీ చెప్పాను. గారాబముచేసే తల్లి తనవద్దనుండి లేచిపోతుందనే భయముచేత కూడా బిడ్డ ఏడుపు వదలిపెట్టదని చెప్పాను.

ఈ సంగతులు అతనికి నచ్చినాయి. భార్యకు సంశయమున్నది. అయితే విధిలేక నేనుచెప్పినట్లు చేయటానికి ఒప్పుకొన్నది. నేను చెప్పినట్లు చేయకపోతే ఆపిల్ల ఏడుపువలన వాళ్ళనిద్ర పాడైపోతున్నది. అందువలన ఏమిచెపితే అది చేస్తానన్నది. రాత్రి 8 గంటలకు చిట్టచివరదఫా పాలు యివ్వాలి. ఆపిల్లను ఒక మంచముమీద పక్కవేసి పడుకోబెట్టి దగ్గర చిన్న దీపముపెట్టి ఆగదికి తలుపు తాళము వేయాలి. ఆతాళపు చెవి తండ్రి దగ్గర పెట్టుకోవాలి. పిల్లఏడిచినా తల్లి కేకలు పెట్టినా ఆతాళపుచెవిని ఉదయము 4 గంటల వరకు యివ్వకూడదు. తెల్లవారుఝామున 4 గంటలకు తాళము తీసినతరువాత పిల్ల, తల్లీ, ఏకముకావచ్చు. అయితే యింకా మూడు రాత్రిళ్ల వరకు మీకు నిద్ర ఉండదు. నామాట వినకపోతే మీకు ఎప్పుడూ నిద్ర ఉండదు. మూడురోజులు గడచిన తరువాత పిల్ల ఏడవదు మీకు నిద్రాభంగము ఉండదు. అయితే మీమూలకముగా నాకూ ఒకరాత్రి నిద్ర ఉండదు: ఎందువల్లనంటే యీరాత్రి తలుపు తాళము తీయాలంటే నా ఆజ్ఞ లేనిది తీయటానికి వీలులేదు అని చెప్పాను.

నేను చెప్పినట్లే చేశారు. ఆపిల్ల మొదటి రెండుగంటలూ నిద్రపోయింది. పదిగంటలకు ఏడవ నారంభించినది. మందరములో మొదలుపెట్టి మధ్యమములో నుండి షడ్జమములోనికి వెళ్లిపోయింది. ఎక్కిళ్లు వచ్చినాయి. ఎవరూ దగ్గరకు రారు. ఆపిల్ల ఏడుపు ఆపి మళ్లీ మందరములో ప్రారంభించి షడ్జమము లోనికి వెళ్లి పోయింది. బయట తల్లి కూనిరాగాలు మొదలు పెట్టింది. ఈఏడుపులో దాని పొట్ట ఉబ్బి చచ్చి పోతుంది అంటుంది. ఏమైనా సరే అయ్యగారి ఆజ్ఞ లేనిదే తలుపు తీయటానికి వీలులేదంటాడు భర్త. ఇద్దరి మధ్య సిద్ధాంత రాద్ధాంతాలు సాగినాయి. ఆపిల్లకు ఎక్కిళ్లు పుట్టినాయి. ఆఎక్కిళ్లలో పిల్ల ప్రాణము పోతుందంటుంది తల్లి. భర్తను బతిమాలుతుంది. భార్య గొణుక్కుంది. విసుక్కుంది. కేకలు పెట్టింది. ఏడిచింది. లోపల పిల్ల ఏడుపు: బయట తల్లి ఏడుపు. ఈబాధ పడలేకపోయినాడు భర్త. నావద్దకు 12-30 గంటలకు తయారయ్యాడు. ఈ ఒక్కరోజు మీరు కష్టపడితిరా తప్పకుండా మీకు సుఖము కలుగుతుంది. ఎప్పుడో ఒక్కసారి మీకీబాధ తప్పదు. అది యీనాటోనే అనుభవించండని నచ్చ చెప్పాను. ఇంతలో తల్లి కూడా వచ్చింది. మేము ముగ్గురము వారింటికి వెళ్లాము. హృదయములో ఏమాత్రము కరుణవున్న వాళ్ళయినా తలుపు తీయకుండా ఉండలేరు. అంత ఏడుపు ఏడుస్తున్నది. నేను ఈజీచైరులో పడుకొన్నాను, గడియారము రెండు గంటలు కొట్టింది. పిల్ల ఏడుపు స్థాయిని తగ్గిస్తూ, తగ్గిస్తూ మూడు గంటలకు నిద్రపోయింది. నేను యింటికి వచ్చేశాను. తల్లిదండ్రులు మిగిలిన రాత్రిల్లా నిద్రపోయినారు.

మరునాడు ఎప్పటివలెనే యెనిమిది గంటలకు చివర సారి పాలిచ్చి పడుకోబెట్టారు. ఆపిల్ల అప్పుడే ఏడుపు మొదలుపెట్టింది. స్థాయిపెంచుకుంటూ తగ్గించుకుంటూ 12గంటలదాకా ఏడిచింది. స్థాయిపెంచినప్పుడల్లా తలుపు తీయమని తల్లి రాద్ధాంతము చేసేది. పెనిమిటి సమాధాయించేవాడు. రెండవరాత్రి నాదగ్గరకు రాలేదు. 12 గంటలకు అందరూ పడుకొని నిద్రపోయినారు. తెల్లవారుఝామున 5 గంటలకు అందరూ నిద్రలేచారు. తలుపు తీసి చూస్తే పిల్ల నిద్రలేచి దీపము వంక చూస్తూ పడుకొంది.

ఇకను మూడవరాత్రి పిల్లను ఎప్పటి వలెనే పడుకో బెట్టారు. ఒక గంట సన్నగా కూనిరాగాలు తీసింది. ఎవరూ వినిపించుకోలేదు. నిద్రపోయింది. అందరూ సుఖముగా నిద్రపోయినారు. పిల్ల నాలుగు గంటలకు సన్నగా కూని రాగము తీసింది. తలుపుతీసి పాలిచ్చింది తల్లి. సరి ఆయింట్లోని నారంతరము నిద్రాభంగము పోయింది.

ఈకథ ఎందుకు చెప్పానంటే అంతచిన్న వయస్సు నుండి కూడా దేహధారి ప్రాముఖ్యాన్ని కోరుతూ ఉంటుంది. అది యితరులు గుర్తించటానికి ఎన్ని పాట్లు పడాలో అన్ని పాట్లు పడుతుంది. తనపాట్లు వ్యర్థమైతే చేసేది లేక ఊరుకుంటుంది.

ఒక తల్లికి ఒక బిడ్డ పుట్టిన తరువాత రెండో మూడేండ్లు వస్తే గాని ఆ బిడ్డకు స్వతంత్రముగా అటుఇటు తిరిగేశక్తి రాదు. రెండవ యేటనే తల్లికి వేరొక శిశువు కలిగిన యెడల పైశిశువుకు న్యాయముగా జరుగవలసిన లాలన జరుగదు. జరుపుటకు తల్లికి వ్యవధి ఉండదు. అందువల్ల పిల్ల యేడిచో, మొత్తుకొనో, కాలుజారి క్రిందపడో, తల్లి యొక్క ఆదరణాభిమానాలను కోరుతూ ఉంటుంది. తను బాధపడినప్పుడు తల్లి దగ్గరకు రా నారంభించిన యెడల, తనకే విధముగానైన బాధకలిగితే బాగుండును. అప్పుడైనా తల్లి దగ్గరకు వస్తుంది అనుకొంటుంది. ఎప్పుడో ఒకసారి జబ్బు చేస్తుంది, అప్పుడు తల్లి తనయందు ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపిస్తుంది. తండ్రిగూడా దగ్గరనే కనిపెట్టుకొని ఉంటాడు, ఈ సంగతులన్నీ చూచి బిడ్డ అనుకుంటుంది గదా రోగమువస్తేనే బాగుండును. అమ్మా, నాయనా దగ్గరకు వస్తారు. అని అనికొంటుంది. ఇంతలో రోగము నయమగుతుంది. తల్లి, దండ్రులు బిడ్డకు బలము చిక్కగనే వదిలేసి ఊరుకొంటారు. తల్లి, దండ్రులు, తాను జబ్బుపడినపుడు తనయందు చూపిన ప్రేమ యొక్క మాధుర్యము బిడ్డ హృదయములో నిలిచి ఉంటుంది. ఎప్పుడో అది పని చేస్తుంది. తల్లి దండ్రులు మళ్లీ తనను ఆదరిస్తే బాగుండునుగదా అని అనుకొంటుంది. ఆబిడ్డకు తోచిన ఉపాయము రోగము వచ్చినట్లు నటించటమే.

ఒక బిడ్డ మోకాలులో పోటుపుట్టింది అని యేడవనారంభించింది. ఎన్ని మందులో వేశారు. ఎన్ని కట్లో కట్టారు. అది నయము కాలేదు. తల్లి దండ్రులకు విసుగు పుట్టి శ్రద్ధ తీసుకోవడము మానేశారు. వాళ్లు ఆదరించుట మానిన తరువాత నొప్పి దానంతటదే నయమయింది.

ఈవిధముగానే హిస్టీరియా మానసిక ప్రవృత్తి అలవాటు పడుతుంది. దీనికి తల్లి దండ్రులు దోహదము చేసి పెంచుతారు. రెండో కంటివాడికి తెలియదు. తనయందు సహజమైన ప్రేమానురాగములు లేని భర్తల మధ్య కాపురమునకు పోవడము తోడనే ఆమె ప్రశ్నించవలసి వస్తుంది. ఒక్క భర్త మాత్రమే ఆమెను ప్రేమిస్తాడు. మిగతా వాళ్లకు ఆమె పిచ్చిచేష్టలు నచ్చవు. క్రమక్రమముగా హిస్టీరియా పెరిగిపోతుంది. ఏ యువతి అయినా తన హిస్టీరియాకు కారణము తాను తెలుసుకొని హిస్టీరియా వలన చెడిపోయేది తానేనని మిగిలిన వారందరూ బాగానే వుంటారని తెలుసుకోవలెను. ఆమె యితరులను ప్రేమించవలెను. వారి ప్రేమాభిమానాలకై యెదురుచూడరాదు. తనకు ప్రాముఖ్యము రావలెనని కూడ కోరరాదు. ఇంతమాత్రము చాలదు. తనకు యెప్పటికీ హిస్టీరియా రాకుండా ఉండాలనీ; అప్పటికిగాని తనకు నిజమైన సుఖము రాదని ఆమె గ్రహింపవలెను. హిస్టీరియా రోగికి సంబంధించిన బంధువులు ఆమెకు మూర్ఛ, ప్రలాపములు వచ్చినపుడు జాలి తలచరాదు. విసుగుకోకూడదు కూడదు ఏమీ జరుగనట్లే భావింపవలయును, ఈ రెండూ కుదిరితే ఆ హిస్టీరియా నయమగుతుంది. కానీ సాధారణముగా అట్లా బాగుపడినవారెవరూ మనకు కనబడరు. ఎందువల్లనంటే హిస్టీరియారోగి బంధువులుగాని, హిస్టీరియారోగి చుట్టుప్రక్కలనుండు పరివారముగాని, ఆ ఊరిలోనివాళ్ళుగాని రోగిని ఆదరించేవాళ్ళున్నా హిస్టీరియా వస్తుంది. అత్తగాని, ఆడబిడ్డగాని యెవరో ఒకరు విసుక్కొంటున్నా హిస్టీరియా ఉండనే ఉంటుంది. అందువల్ల మనము కోరిన పరిస్థితులు సామాన్యముగా తటస్థింపవు. అందువలననే హిస్టీరియా సామాన్యముగా నయము కాదు. సుఖసంసారమునకు హిస్టీరియాకు చుక్కెదురని చెప్పవచ్చును. హిస్టీరియా మరొకరకముగా కూడా వస్తుందని యిదివరకే చెప్పియున్నాను. అది దేహముతో సంబంధించినది. అది మళ్ళీ రెండువిధాలు. ఒకటి-స్త్రీపురుషుల మధ్య ఉండే, యంత్ర, వేగ, కాలములకు సంబంధించిన వద్దికలు (adjustments) కుదరక సమరతి కలుగకుండిన యెడల హిస్టీరియా వస్తుంది. యంత్రవేగ కాలములను యెట్లా సమకూర్చుకోవాలో నేను రచించిన సుఖసంసారము అనే గ్రంథములో స్పష్టముగా చెప్పబడియున్నందున యిచ్చట వ్రాయలేదు. రెండు-అజీర్ణము, మలబద్ధకము, పాండువు, రక్తహీనత, మూత్ర (మేహ) వ్యాధులు మొదలగునవి కలిగినప్పుడుకూడా హిస్టీరియా రోగచిహ్నములు కనబడతాయి. ఆరోగాలు నయముకావడముతోనే అవికూడా పోతాయి. కనుకనే హిస్టీరియా రోగము వచ్చినప్పుడల్లా రోగము నయము కాదను నిరాశ చెందక హిస్టీరియాకు మూలకారణము కనిపెట్టి, చికిత్స చేసి, సంసార సౌఖ్యాన్ని కలిగించవచ్చును. ఇంకా యితరవివరాలు కావలసినవారు నాచే రచింపబడిన హిస్టీరియా అనే పుస్తకాన్ని చదువవలెను.

సెకోపతీ

(సత్యమ్)

V

చేసిన విషయమును సాధించగలనను గట్టి నమ్మకముండి ఆత్మ విశ్వాసముండి అందు కనుకూలముగా నడచుట చేత అందరూ ఆశలు వదలుకొనిన రోగి యెట్లు బ్రతికినదీ గత సంచికలో చదివినాము.

పుట్టుకలోనే చెవిటివాడై బయటవారు మాటలాడు మాటలనైనా విననోచుకోని వ్యక్తి యెట్లా వినగలిగినదీ, పుటుకలోనే గలిగిన లోపమును తానెట్లు సవరించుకొని తనకేగాక తోడి చెవిటివారికిని అత్యద్భుతమైన సహాయమును చేసిన మరొక మహామహుని చరిత్రను యీసంచికలో తెలుసుకొందాము.

మానసిక శాస్త్రమును గూర్చి విపరీతమైన పరిశోధనలు జరిపిన ఆధునికులలో ముఖ్యుడు నెపోలియన్ హిల్ జీవితములోని బాగోగులుగాని లాభనష్టములుగాని క్రమ ప్రకారముగా వచ్చునవేగాని, ఆగంతుకముగా వచ్చి నెత్తిన పడవనియు, భౌతికముగా వ్యక్తమగు ప్రతి కోరికయు ముందుగా మనసులో కలుగుననియు, మనసులో కలుగనిదే భౌతికముగా వ్యక్తముకాదని చెప్పిన వాడు నెపోలియన్ హిల్ దీనినే "Law of success" philosophy అంటారు. ఈ సిద్ధాంతమును తెలుసుకొనుటకు యిరువది అయిదు సంవత్సరములు తపస్సు చేసినాడు. తన జీవితమునంతయూ యీ సిద్ధాంతములోని సత్యమును తెలుసుకొనుటకే వినియోగించినాడు.

ప్రపంచములోని వివిధ దేశములలోను అమెరికా భాగ్యవంతమైనది. అమెరికాలో చాలా ధనవంతులు గలరు. వీరందరును మొదటలో దరిద్రులుగానే ఉన్నారు. వీరికేమియూ పెద్దవసతులుగాని, చదువులుగాని, శిఫారసులుగాని లేవు. కాని వీరందరిలోను పట్టుదల, నమ్మకము మొదలగు లక్షణములు గలవు. అఖండైశ్వర్యమును సంపాదించిన కార్నిజీ చిన్నతనములో దరిద్రుడే. చదువు సంధ్యలు అసలేలేవు. శిఫారసులు అంతకన్నా లేవు.

ఆవిరి సహాయముతో మోటారును నడపవచ్చునను విషయమును ముందుగా తెలుసుకొన్నవాడు. హెన్రీఫోర్డు సరిగా శకటంగానే బండిని నడిపాడు. ఫోర్డుకూడా మొదటలో నిర్ధనుడే. చదువు సంధ్యలేమీ లేవు. శిఫారసులన్నమాటే యెరుగడు.

ఇరువదిఅయిదు సంవత్సరాలపాటు వీరందరి జీవితములను analyse చేసి వీరెట్లా భాగ్యవంతులైనదీ ఎందువలన ఆ యీ స్థానములు పొందగలిగినదీ మొదలగు విషయములను ఆమూలాగ్రముగా చెప్పినవాడు మనహిల్.

హిల్ దంపతులకు యిద్దరు కొడుకులు. ఈ యిద్దరిలో రెండవవాడు బ్లెయర్. ఈ బ్లెయర్ పుటుకలోనే చెవిటివాడైనాడు. పుట్టిన తరువాత యీ పిల్లవానిని పరీక్ష చేసిన ప్రఖ్యాత స్పెషలిస్టులందరు కూడా చెవిటివాడని నిర్ధారణ చేసినారు. నవీనపరీక్షలన్నీ చేసి మరీ చెప్పారు. ఏయే యంత్రాల సహాయముతో నైనా వినరాదని ఛాలెంజిచేశారు.

మనసు యొక్క శక్తిని, కోరిక యొక్క తీవ్రతను, ఆత్మ విశ్వాసము యొక్క గొప్పతనమును యెరిగినవాడు గావున మనహిల్ తనకొడుకు చెవిటివాడు కాడని సవాల్ చేశాడు. ప్రత్యక్షముగా రుజువుచేస్తానని పట్టుపట్టాడు. సాధించాడు. జయాన్ని పొందాడు. చెవిటి, మూగవాడు అందరి మాటలను వినగలుగుతున్నాడు. అందరితోను మాటలాడగలుగుతున్నాడు.

ధనకనకవస్తు వాహనములకన్న, యింద్రియాలు ఆప్త మిత్రులనిన్నీ, యీ యింద్రియాలను అదుపులో నుంచునది మనస్సనీ మనహిల్ కు తెలుసు. మనసులో అనుకొన్న కోరిక కార్యరూపాన్ని పొందుతుందని మనహిల్ కు తెలుసు. భావస్వాతంత్ర్యము ప్రతివాని జన్మహక్కని, యెంత చెవిటి, మూగవాడుగా పుట్టినప్పటికిని తోడివారలతోపాటు తాను కూడా వినవలెనని, మాటలాడవలెనని తీవ్రమైన కోరిక ఉంటుందని మన హిల్ కు తెలుసు. ఈ విషయములో రూఢి జ్ఞానమున్నవాడు కాబట్టి యీ విషయమును బాగా నమ్మాడు, పిల్లవాడికి గార్డియన్ అగుటవల్ల బాగా నచ్చచెప్పాడు.

రెండవ యేడు దాటినప్పటి నుండి పిల్లలకు ఊహాపోహాలు కలుగుతాయి. ఒకరోజు కూడా తానెట్లు చెవిటి, మూగవాడ నయినానని పిల్లవానికి తోపింప చేయనే లేదు. ఈ పిల్లవాని యెదుట వీణ వాయించుట మొదలుపెట్టాడు మన హిల్. కొద్ది కొద్దిగా బ్లెయరు వినగలిగాడు. పిల్లవాడు ఆనందమునొందుట హిల్ ప్రత్యక్షముగా చూచాడు.

ఇట్లా కంటితో చూడగా బ్లెయరుకు ఒక ఆలోచన పుట్టింది. ఆ వీణను పళ్ళసందున పెట్టుకొని వాయించితే తనకు వినబడుతుందని తోచింది. (ధ్వని యెముక ద్వారా ప్రవహిస్తుంది. Bone conduction of sound)

ధ్వని యొముక ద్వారా ప్రవహిస్తుందను సంగతి అప్పటివరకు శాస్త్రజ్ఞులకే తెలియలేదు. తరువాత తరువాత తెలియవచ్చినది. ఈ సహాయముతో మరీ యెక్కువగా వినగలిగాడు.

మరొక పద్ధతివలననూ బ్లెయరుకు నచ్చచెప్పగలిగినాడు. తల దగ్గరగా (పెద్ద మెదడుకు సమీపములో) మన హిల్ చెప్పేవాడు. దానితో కూడా బ్లెయరు మనస్సుకు నచ్చినది.

మరొక విధముగాకూడా బ్లెయరుకు చెప్పేవాడు. ఆత్మ విశ్వాసమును కథలుగాను, నాటకములుగాను, పురాణములుగాను బ్లెయరుకు మన హిల్ నచ్చచెప్పేవాడు.

వీటన్నింటితో బ్లెయరులో ఆత్మవిశ్వాసము కలిగింది. తోడి మానవులు వినుట, నోటితో మాటలాడుట తాను ప్రత్యక్షముగా కంటితో చూచాడు. పుట్టుకలో తనకా వసతులు లేకపోయినప్పటికీ తాను సాధించైనా వినీ, మాటలాడాలని గట్టిపట్టుదల పట్టాడు. ఈ పనిని సాధించలేకపోతే తన జీవితమే వ్యర్థమని తలపోశాడు. తనకుగల యీలోపమును యెట్లా పూర్తి చేసుకుందునా యను తృష్ణ అతని మనసులో కలిగినది. బ్లెయరు బడిలోనికి పోవు వయసు వచ్చింది. బడిలోనికిపోవుట మొదలుపెట్టాడు. ఈపిల్లవానినిచూచి పంతుళ్ళకు జాలి కలిగినది. వినబడుతుందో వినబడదోనని ముందు బెంచీలమీద కూర్చోపెట్టేవారు. ఒకటి రెండు తడవలు అడిగి మరీ చెప్పేవాళ్ళు.

బ్లెయరు తల్లికూడా యీ విషయములో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసికొన్నది. హిల్ చెప్పినట్లుగా నడిచేది. బ్లెయరు విని మాటలాడగలుగుటకు హిల్ శ్రావ్య చాలగను తోడ్పడినది. మాష్టర్లవద్దకు స్వయముగా వెవలి తన పిల్లవానిని గూర్చి ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధతీసుకొనమని చెప్పేది. వారు యీమె మాటలనుబట్టిన్నీ, తనుకుగల ప్రేమాతిశయమువల్లనూ ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ తీసికొని చదువుచెప్పేవారు.

కాలము గడచినకొలదీ బ్లెయరుకు ఆత్మవిశ్వాసము పెరిగిపోయింది. పదేండ్లవయస్సు వచ్చింది. స్వంతముగా డబ్బు సంపాదించాలనుకున్నాడు. మార్గమెట్లాగా అని ఆలోచించాడు. వార్తాపత్రికలు అమ్మవలెనను కొన్నాడు. అందుకైనా డబ్బు కావలసివచ్చింది. డబ్బిచ్చుటకు తల్లి నిరాకరించింది. ఒకరోజున యెవరూ లేకుండా చూచి, బజారులోకి పోయి, వర్తకునివద్ద నుండి బదులు తీసుకొని దానితో వార్తాపత్రికలుకొని, అమ్మి డబ్బుసంపాదించాడు. ఈడబ్బుతో మళ్ళీకొని అమ్మాడు. ఇట్లా రెండు, మూడు పర్యాయములు చేసేటప్పటికి డబ్బు వీరివిగా వచ్చినది. బదులు తీర్చినాడు సాయంకాలమగునప్పటికి డబ్బు చాలా సంపాదించాడు. పెట్టుబడికి నాలుగు, అయిదు రెట్లు లాభము వచ్చింది. పెద్ద కుమారునికి యీ ఆలోచనలు (స్వయం కృషిమీద ఆధారపడు) లేవని బ్లెయరుకు గలవని తల్లిదండ్రులిద్దరు ఆశ్చర్యపడ్డారు. ఇప్పటికి మన బెయరు మాటలాడటము మొదలుపెట్టాడు.

ఇట్లాగే కాలము గడచిపోతూన్నది. బ్లెయరులోని ఆలోచనలు వృద్ధి యగుచు వచ్చాయి. తోడి మానవులతోబాటు యెట్లాగైనా వినాలనుకొన్నాడు. ఈకోరిక అతని మనసును వీడిపోనేలేదు. హైస్కూలులో ప్రవేశించాడు. చదువుకొంటూనే ఉన్నాడు. అందరిలోన్ని మిన్నగానే ఉన్నాడు. ఆరేళ్ళవయస్సప్పుడు ఆపరేషను చేశారు. వైద్యుడుగగా భౌతిక శాస్త్రమునకు తెలిసినంతవరకూ యితను వినజాలేడు, మాటలాడనూలేడన్నాడు.

ఇట్లుండగా కంపెనీవాళ్లు ఒకయంత్రాన్ని పంపారు. ఆ యంత్రసహాయముతో తానేమైనవినగలుగుదునేమో నని చూచాడు. ఏమీ ఉపయోగకరము లేదు హైస్కూలు చదువు పూర్తిఅయింది, కాలేజీ చదువుకు వెళ్ళాడు బ్లెయరు. పైకంపెనీవాళ్లే మరొకయంత్రాన్ని పంపారు. దీనిని శ్రద్ధగా పరీక్షించాడు. ఉపయోగపడేటట్లు తోచింది. నెత్తిపైపెట్టుకొని రెండుచెవులకు తగిలించుకుంటే Circuit పూర్తిఅవుతుంది వినబడుతుంది గదా అని ఆలోచనతోచింది. తోచినవెంటనే ఆయంత్రాన్ని నెత్తినపెట్టుకొని రెండుచెవులకు తగిలించుకొన్నాడు. Circuit పూర్తి అయింది. బయటవాళ్లు చెప్పుమాటలు వినవచ్చినాయి. ఇదివరకే మాటలాడుట మొదలుపెట్టాడు. ఇప్పుడు వినటము మొదలుపెట్టాడు. పుట్టి యిరువది సంవత్సరాలు గడచినాయి. ఇంతవరకు వినటమే యెరగడాయె. యెవరైనా మాటలాడితే ఆడవిగోలగా ఉండేది. తన కేమీ వినవచ్చేదికాదాయె. అప్పటితో తనబాధలన్నీ పోయినట్లుగా భావించాడు. క్రొత్తప్రపంచములోనికి వచ్చిపడ్డాడు.

ఆ యంత్రమును నెత్తినపెట్టుకొని చెవులకు తగిలించుకొనుట వలన చెవిటివారైనా వినగలుగుదురని లోకానికి తెలియచెప్పాడు. తనకేగాక, తోడిచెవిటివారికి కూడా మేలు చేశాడు.

ఇంద్రియనష్టము - కారణము
రాకుండుటకు గమనించ వలసిన విధులు

డాక్టరు పువ్వాడ పేరాజు గారు.

ఇటీవల పాతిక, ముప్పది సంవత్సరముల నుండి ఆంగ్ల భాషనభ్యసించెడు విద్యార్థులలో చాలమంది 15 సంవత్సరములు వచ్చి రాకముందే యీరోగముతో బాధపడుచుండుటయు అందువలన స్వప్న స్ఖలనము, కాళ్లు లాగుట, కళ్లు గుంటలు పడుట, నీరసము, రక్తహీనము పొందలగు బాధలచే బాధపడుచు చివరకు పట్టపరీక్షలు గడచి ఉద్యోగమున ప్రవేశించకముందే కాలధర్మము నొందుటయు అందువల్ల కొన్ని కుటుంబములకు గలుగు తీరని నష్టమును గమనించుచున్నాము. ఈరోగమునకు కారణములేవో తెలిసికొనిన యెడల అందరు గాకున్న కొందరు బుద్ధిమంతులైన యీరోగము నుండి తప్పించుకొన గలుగుదురు. సాధారణముగ బాలురకు 14 లేక 15వ యేట రక్తము నుండి ఇంద్రియ మేర్పడును. అనగా వయస్సు వచ్చుట కారంభమగును. ఇట్టి తరుణము నందు మగపిల్లలు ఆడపిల్లలతో గూడి యాటలాడుట, సరసము లాడుట, వారితో కలసి మెలసి యుండుటచే మనస్సు చలించి, కామోద్రేకము పుట్టును. అందువలన గట్టిగా నుండవలసిన ఇంద్రియము పలచబడును. స్థానము దప్పును. పిమ్మట వానికి రహస్యాలోచనలు పుట్టును. క్రమేణా దురూహలు గల్గును. అట్టి తరుణమందే, ఇంద్రియ చలనముచేత నొకవిధమైన బాధకల్గి తనవంటి దుష్టుల సహవాసముచేత ముష్టిమైథునమునకు దిగును. ఈ దురాభ్యాసము అలవాటైనయెడల రహస్యప్రదేశము నందొంటరిగ నుండుటకే ప్రయత్నించుచుండును. ఇట్లు కొంతకాలము జరుగువరకి ముఖవికాసము తగ్గును. కళ్ళయందు కళతప్పును. నీరసము హెచ్చును. క్రమముగ ఇంద్రియము తన్నంతటనే స్వప్నమందు జారును. దానినుండి అనేక రోగములు గలిగి చదువవలెనంత బలహీనుడగును. డాక్టరు గారికి చూపెదరు. రక్తపుష్టి నిమిత్తం ఇనుముతో సంబంధించిన ద్రవములనిచ్చెదరు. పుష్టి గలుగు పదార్థములు తినమనును. అదివరకే జీర్ణకోశము చెడియుండును. ఏలనన జీర్ణకోశము చెడినగాని రోగమేదియు సంక్రమించదు. ఈ లోహసేవనమువలనను పుష్టికరమగు గుడ్లు పాలు పొందలగు తిండిచేతను ఇంతవరకే చెడి బలహీనమైన జీర్ణకోశము మరింతపాడగును. రోగి శక్తిగ పాడై హృద్రోగము పొందలగు యితర రోగములకు గురియగును. పిమ్మట వానికి చికిత్సలు చేయుదురు. చివరకు అసాధ్యరోగముగా మారువరకు మందులు ఇంజక్షనులు ఇచ్చుచు డబ్బు గుంజుకొనుచునే యుందురు. ఇక ఆయుర్వేద వైద్యులైతే లోహము కొన్నాళ్ళువాడి పిమ్మట ఇంద్రియపుష్టికరములగు వసంతకుసుమాకరము సిద్ధమకరధ్వజముతోపాటు రత్నపురుషలేహ్యమువంటి ఇంద్రియపుష్టికరమగు లేహ్యములు వాడుదురు. ఇందేదియు మూలకారణమైన మనస్సును కుదుటపరచలేదు. అజీర్ణరోగమును బాపి జీర్ణకోశమునకు బలమివ్వదు. మరికొందరు వైద్యులు స్త్రీ సంపర్కముతోగాని యీవ్యాధి నివారణ కాదందురు. అందుచే వివాహమైనవాడైన గర్భాధానము చేయుదురు. కాకున్న వ్యభిచరింపజేయుదురు. అందువలన రోగము తగ్గదు సరిగదా సంయోగమునకు శక్తిలేక పోవుటచే భార్యయందుగాని పరస్త్రీయందుగాని భయమేర్పడును. ఇందుచె భార్యభర్తలకు అనురాగము చెడును. పెండ్లి కానివానికి దుష్టస్త్రీ సంపర్కముచే సుఖరోగప్రాప్తియు, ఇది ఉన్నరోగమునకు తోడుగా మనోధైర్యము చెడి భ్రష్టత ప్రాప్తించును. ఇట్టి విద్యార్థులనెందరినో జూచుచున్నాముగాన ముందుగనే తల్లిదండ్రులు తమపిల్లలిట్టి రోగముల గురికాకుండునట్లు తగు జాగ్రత్త తీసికొనిన యెడల తమ బిడ్డలు దీర్ఘాయుష్మంతులై వారియందు దమకుగల యాశలన్నియు సక్రమముగ ఫలింపజేసికొందురుగదా! ఇందుకు చేయవలసిన పనులేమి? పూర్వకాలమందలి మనదేశవిద్యార్థులకును ఇప్పటి యాంగ్లవిద్యార్థులకును భేదమేమి?

పూర్వకాలమున గురుగృహమునందే గురుశుశ్రూష చేయుచు, బ్రహ్మచర్యనిష్ఠయందు కాలము గడపుచుండెడివారు. వీరికి విద్యానంతమువరకు అనగా 25సంవత్సరములు దాటువరకు స్త్రీలపొందనైన కనబడేదిగాదు. తోడి విద్యార్థులతో సావాసములు జేయుట, మధూకరము తెచ్చుకొని గురుఆజ్ఞప్రకారము భుజించుచు ప్రపంచకథోరణలేక గడపుచుండుటచే ఇంద్రియము చలించక పూర్ణారోగ్యవంతులై గురుకులము విడచునాటికి నిండు యౌవనముతోను బలముతోను ఉండెడివారు. బ్రహ్మచర్యవ్రతమువలన కాంబాలకు చుట్ట సిగరెట్టు కాఫీ మున్నగు ఉద్రేకకరములగు పదార్థములు సేవించుటలేదు. నేటి వరకు సదా సాధించినను తప్పు నితరగోష్ఠి లేకుండుటచే నింద్రియపుష్టి గలిగి

యుండెడివారు. పిమ్మట వివాహమాడి సంతానవంతులై పితృమాతృసేవయు అతిథిఅభ్యాగతి పూజయు చేయుచు శిష్యుల జేర్చుకొని విద్యాభ్యాసము చేయుచుండు టయు కృత్తిగాగలిగి రాజసన్మానముతో సుఖించెడు వారు. వారికి తలిదండ్రులు దూరమున నున్నను గురు కులవాసము చేతను సద్గురూపదేశములవలనను, సత్సహ వాసములవలనను, దుష్టఊహలు జనింపక ఆరోగ్యము చెడుటకు అవకాశము లేదు. నేటి యాంగ్లవిద్యార్థులకట్టి భాగ్యము లేదు. కూడ తలిదండ్రులున్నను రాత్రిం బగళ్ళు ప్రాక్టీసు చేయుచు ఇంటియందు ఉద యాస్తమానములు కాఫీ, ఫలహారములు, భోజనములు అమర్చుటతోను చంటిపిల్లల పోషణ నిమిత్తము పడు పాట్లతోను తీరికలేని తల్లియు రాత్రింబగళ్ళు కష్ట పడి పనిచేసి విసిగి ఇంటికి రాత్రికి వచ్చు తండ్రియు నగుటయు, లేక తలిదండ్రులకు దూరముగ బస్తీలో చదువుకొను తన పిల్లవాని క్షేమ లాభము వచ్చునోయని అడిగిన మాటనే డబ్బుపంపు తలిదండ్రులును అగు చుండుటచే విద్యార్థులు చిన్నతనమునుండే స్వతంత్రించి కులాచారముల గమనింపక దుష్టసహవాసముచే కాఫీ సిగరెట్లు అలవాటుపడి శరీరారోగ్యము చెడగొట్టు కొనుచున్నారు. విద్యార్థులకును ఉపాధ్యాయులకును సంబంధము తక్కువగ నుండును. పెక్కుండ్రుపాధ్యా యులుండుటచే రోజులో ఏదొక గంటయందో మాత్రము గురుశిష్యులకు సమాగమముండును. విద్యా ర్థియొక్క ఒడియకలనడత తెలిసికొనుటకు గురువునకు వీలులేదు. తల్లిదండ్రులకసలే అవకాశము లేదాయె. [illegible] తోడు ఇప్పుడమలులోనుండు విద్యావిధానము వలనను మనోదౌర్బల్యమేర్పడి యావ్యాధికి గురియగుట తటస్థిం చును. ఇంతేగాక విద్యార్థులకు తగు వ్యాయామము లేక రాత్రింబగళ్ళు పండుకొని కూర్చుండియా యంత్ర ముగనే చదువుచుండుటచే జీర్ణశక్తి నశించును. ఆశక్తి గలిగినకొలది అతి తక్కువై కాఫీ మున్నగు పానీయము లను, ఉపాహారములను వేళాపాళలు లేక సేవించుటచే అజీర్ణవ్యాధియు దానినుండి మలబద్ధమును, అందుండి ఇంద్రియనష్టమును పుట్టుచున్నవి.

రాకుండా చేయుటకు సాధనములు

(1) తల్లిదండ్రులు మితాహారులై మంచినడవడి గల్గి యుండవలెను. పిల్లలయందు ప్రేమ కలవారై వారిని మంచిమార్గమందు ప్రవేశపెట్టుచు అమార్గములనుండి వారు చలింపకుండునట్లు జాగ్రతగ చూచుచుండ వలెను. పిల్లలతోపాటు తండ్రి విద్యార్థియై సదాచార పరుడై సత్ప్రవర్తనగలిగి తనను తనపిల్లలు అనుసరించు నట్లు చేయగలిగి యుండవలెను. ఇంగ్లీషు బాలురవలె బాలురయొక్క విలువవలెనే, ఆడుట, చదువుట, భుజించుట, నిద్రించుట కాలకృత్యముల దీర్చుకొనుట మొదలగు పనులను కాల నిర్ణయపట్టి ననుసరించి జరు పునట్లును, అబద్ధము లాడకుండుటయు, పిరికితనము అన్యాయాలేక సత్యార్థవర్తనము దగునట్లు తన నడవడిచే పిల్లలను క్రమపరచుటయు అవసరము.

(2) అనవసర ప్రస్తాపన లేకుండ చేయవలెను. దేశ చరిత్ర, తమ దేశమందలి మహాబలవంతుల నాదర్శ ముగ దీసికొని వారివలె బాహుధైర్యవంతులు కావలెనను ఆశగలుగునట్లు చేయుట, పెద్దలయందు వినయము, అల్ప జంతువులయందు దయ, దేశభక్తి, తల్లిదండ్రులయం దును, గురువులయందును భక్తి, దేశసేవయందును, బల హీనులు, దీనులు మొదలగువారికి సహాయ్యము చేయ వలెనను తలంపు శ్రద్ధగ చదువుకొని తన తల్లిదండ్రుల కును, భార్యపిల్లలకేగాక దేశస్థులైన సోదరు లందర కును సహాయపడు బుద్ధి గరపవలెను.

(3) తల్లి అనురాగముగల్గి తన ప్రేమచే పిల్లలకు మంచి యలవాట్లు గరపుచు తండ్రికిని గురువులకును భయ భక్తులతో సేవచేయువారుగ తయారు చేయవలెను. ఏమాత్రము బద్ధము, పిరికితనము దుర్గుణము తల్లివద్దనున్నను పిల్లలకవి అలవాటగును. గాన తల్లి బహు జాగ్రతగ తన నడవడిని సవరించుకొనవలెను.

(4) తల్లిదండ్రులు ప్రియులేటు ట్యూటరును పెట్టి తమ బాధ్యతను వదలుకొనుట మిక్కిలి తప్పు. మితిమిక్కిలి మోటయిన తల్లిదండ్రులును, కాఫీ సిగరెట్టుల అలవాటైన వారును నిత్యము అబద్ధమాడుచు పిల్లలకు లేనిపోని కల్లి భయముల గల్పించువారును పిల్లల పోషణకు తగరు.

(5) పిల్లలగన్న తల్లిదండ్రులందరును తమ బాధ్యతల గ్రహించి తమ సుఖముల గణింపక తమ పిల్లల విషయ ములో ఎటువంటి త్యాగమునకైనను వెనుదీయరాదు.

(6) తరుణము వచ్చు సమయమైన 13 నుండి 18 సంవత్స రముల వయస్సువరకు తమ పిల్లల నడవడి గమనించుచు కామవికారములు గలుగు అవకాశములు లేకుండ చేయుచు సద్గోష్ఠియందు పిల్లలనుంచవలెను, ఇటువంటి సదుపాయముల నవలంబించుటచే ఇంద్రియనష్టవ్యాధి గలుగదు. శరీరవ్యాధులుండవు. ఆరోగ్యవంతులును దేశభక్తులు, బ్రతిభావంతులు అవగు వీరు తేర్పడుదురు.

చికిత్స

ఇట్టిరోగమునకు గురియైనవారికి చికిత్స చెప్పక విడుచుట ధర్మముగాదు. మందు చికిత్సలవలన గలుగు నష్టములనిదివరకే చెప్పితినిగాన యిక ప్రకృతిచికిత్సయు దానివలనగలుగు లాభములను దెల్పెద. అన్నిరోగములును పేరునకు వేరుగాని ఒకేకారణముచే గలుగునని అనేకసారులు విన్నవించియున్నాను గాన తచ్చికిత్సయొక్కటే. అన్యపదార్థము శరీరమందు చేరుటచే తద్విమోచనకొరకు దేహముజేయుప్రయత్నమే రోగము. అందుకు దేహమునకు తగు శక్తిని గలుగజేయుటవలన ఆయన్యపదార్థమును నెట్టివేయించుటే చికిత్స. ఇందుకు కటిలింగస్నానములు, ఆవిరి, ఆతపస్నానములు, మట్టికట్లు, అవిదాహిపథ్యము, మితాహారము, ఉదయాస్తమానములయందు దేహపరిశ్రమ, సద్గోష్ఠి, సత్సహవాసము, తనరోగము తప్పక కుదురగలదను నమ్మకము గావలెను. ఇంతేగాక సూర్యోదయాత్పూర్వము ప్రసాహోదకస్నానము, ముక్కుతో నీటిని పీల్చి విడచుచుండుట, మంచిది. అవిదాహిపథ్యమన ఉప్పు కారములు, మసాలాలు, కాఫీ, చుట్ట, తాంబూలము మొదలగు చురుకుబుట్టించు దుష్టవస్తువులను విడచి చక్కని రసయుక్తమైన ఫలములను, ఉడికిన వస్తువులను తినునెడల తగినంత జలముతో ఇగిరి నీరు పారబంచని అన్నము కూరలు లేక పచ్చివైన హితమగు లేతకొబ్బరి, అందలి నీరు. కూరగాయలు మొదలగునవి. పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, వెన్న, నెయ్యి వర్జించుట మేలు. పూర్ణారోగ్యము గలుగువరకు కఠినముగ జీర్ణమగు దుంపలు, పప్పులు, మాంసము, చేపలు, గుడ్లు వర్జితములు. పాలను విడువలేకున్న పచ్చిపాలు జీర్ణశక్తి ననుసరించి వాడవచ్చును.

ఆహారమునుగురించి కబీరువాణి

"ఖట్టా మీఠా చరపరా జిహ్వా సబ్ రస లేయ్
చోరోం కుతియా మిలి గయీ పహరా కిస్ కా దేయ్॥ 1

జిహ్వ పులుపు, తీపు, కారము మొదలగు రుచులకు మరగినది. కుక్క దొంగలతో జతకట్టినపుడు ఇల్లు కాచేవారెవరు?

దేహమనే కోటకు ఉన్న ద్వారాల్లో ఒక దాన్ని నాలుక కాపాడుతూ ఉంటుంది. నాలుక రుచులకుమరిగి పనికి మాలిన వస్తువులను లోనికి పోనిస్తే దేహమునకు హాని సంభవిస్తుందిగదా!

కబీరా క్షుధా హై కూకరీ కరత భజన మేఁ భంగ్
వాకో టుకడా డాల్ కర్ సుమిరన కరో నిసంక్॥ 2

ఆకలి కుక్కవంటిది. భజనకు భంగము కలిగిస్తూ ఉంటుంది. కనుక దాని ముఖాన రెండు రొట్టెలు వేసి నిశ్చింతగా భజన సాగించు.

దేహధారణకు ఆహారము అవసరము. ఎంతఅవసరమో ఎలాంటిఆహారము అవసరమో ఆలోచించి వెయ్యాలి. ఆహారము పడకపోతే మనస్సుకి స్థిరత్వము ఉండదు. అందుకనే ఆహారము తీసికోవలెనని వారు చెప్పుతారు.

రూఖా సూఖా ఖాయికై ఠండా పానీ పీవ్
దేఖి బిరానీ చూపడీ మత్ లలచావై జీవ్॥ 3

పొడిరొట్టెలుతిని చల్లని నీరుత్రాగు. ఇతరులు లడ్డూలు తినగా చూచి భ్రమపడబోకు. అనేకమంది అనేక విధములైన పానీయములు త్రాగుతున్నారు. అవన్నీ దేహానికి హానిచేయును. ఒక్క నీరుమాత్రమే మేలుచేయును. పొడిరొట్టెలైతే మితంగా ఆకలికి తగినట్లుగా తింటాం కాబట్టి అజీర్తి పుట్టదు. లడ్డూలైతే ఎక్కువగా తిని రోగము తెచ్చుకొందుము. కాబట్టి పొడిరొట్టెలే తినమన్నారు.

కబీరా సాఁయీ ముఝ్ కో రూఖీ రోటీ దేయ్
చుపడీ మాంగత్ మైఁ డరూఁ రూఖీ ఛీన న లేయ్॥ 4

స్వామీ! నాకు పొడిరొట్టెలు మాత్రము దయచేయుము. అంతేచాలు. లడ్డూలు అడిగితే ఈ పొడిరొట్టెలుకూడ పోతాయేమోనని భయం.

లడ్డూ. తిని అజీర్తి వచ్చుటంటే రొట్టెతినే ఆకలి కూడా పోతుంది. కాబట్టి కబీరు రొట్టెమాత్రమే కోరుతున్నారు.

ఆధీ అరు రూఖీ భలీ సారీ సో సంతాప్
జో చాహేగా చూపడీ బహుత్ కరేగా పాప్॥ 5

పొడిరొట్టెలు, అందునా మితమైనవి ఉత్తమమైనవి. అమితత్వములో దుఃఖముతప్ప మరేమీలేదు. కాబట్టి లడ్డూలు కోరేవాడు పాపమే చేస్తున్నాడని కబీరువాణి. మితాహారికి మనస్సు నిర్మలంగా ఉంటుంది. అమితంగా భోజనంచేస్తే దేహారోగ్యము చెడి మనస్సులో తాపం కలుగుతుంది. దానివలన వివేకం నశిస్తుంది. అందువలన మనిషి పాపం చేస్తాడని కబీరువాణి.

జీర్ణాశయ వ్రణం

భండారుపల్లి వెంకట శివయ్య

గుంటూరు మండలములో యద్దనపూడి అనే గ్రామం నా నివాసస్థలం, దాదాపు రెండు సంవత్సరముల నుండి నాకు "జీర్ణాశయ వ్రణం" వ్యాధి యేర్పడి అమితముగ బాధిస్తూ వుంది. శరీరం కేవలం నిస్సారమైపోయింది. కడుపులో కానరాకుండా వున్న ఆ వ్రణము యొక్క బాధ వర్ణించడానికి నాతరము కాదు గదా ఆ బ్రహ్మతరముగూడ కాదు. నేను మింగని mixtures మిక్చర్సు లేవు. నేను పొడిపించుకొనని Ingections ఇన్జెక్షన్సు కూడా లేవు. ఇంగ్లీషు వైద్యులు వారి యూహ చ్ఛక్తి వినియోగించి విఫలులైరి Surgens సర్జనులు ఆపరేషను చేయవలెనని చెప్పిరి. ఆసమయమున ఇంగ్లీషు చదువుకొనినవాడనైనప్పటికి ఇంగ్లీషు వైద్యమునందు అభిమానము పోయెను. కుదవ నిరాశచెంది ప్రకృతివైద్యం కొరకు అప్పుడు వచ్చెను. గోదావరి జిల్లాలో భీమవరము ఆశ్రమములో నివసించు శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారి సన్నిధికి పోగా శ్రీవారు నాకు కూడ ప్రకృతి చికిత్స ప్రారంభించిరి. 15 ఉపవాసములు చేయించిరి. తదుపరి క్రమేపి పాలు కొబ్బరి అరటిపండ్లు కూరగాయలు మొదలగు గాగల అపక్వాహారములతో పిల్లవానిని సాకిన విధముగా దారికి తీసికొని వచ్చిరి. శ్రీవారు నాకొసంగిన చికిత్సలు తొట్టిస్నానములు, ఆదిత్యపేటిక, ఆవిరిస్నానం, ఆతపస్నానము చురుకుకట్టు, అపక్వాహారము. వ్యాయామము, చికిత్స ప్రారంభించిన కొలది రోజులకే నా బాధలన్నీ అంతరించినాయి. తేజస్సు వచ్చినది. ఆరోగ్య మహాభాగ్యం అలవడినది. పరమానందం ప్రాప్తించినది. అపారమైన అనుగ్రహంతో, యెంతయో శ్రమకోర్చి, నన్ను ఆదరించి నాకు ఆరోగ్య మహాభాగ్యమును ప్రసాదించిన ప్రఖ్యాతిగాంచిన శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజువారి అడుగులకు అనేక వందనములు ఆచరిస్తూ నావలె జీర్ణాశయ వ్రణబాధతో బాధపడు నా సోదరులందరు తప్పక యితర వైద్యములతో శరీరధన, కాలములు వృధా చేయక వెంటనే ప్రకృతి మాత దరి చేరవలయునని నా ఆశ.

కృతజ్ఞులము

పత్రికా చందాదారులుగాను, విలేఖరులుగాను నుండి మాకు అన్ని విధముల సహాయకులుగా నుండి పత్రికను నిర్విఘ్నముగా సాగింపతోడు పడుచున్న మీకందరికిని ధన్యవాదములు. గడచిన సంవత్సరములో యేర్పడిన కాకితపు కరవువలన మీకు పత్రికను నెలలాది వెనుకబడి పంపినను ఓర్చియుంటిరి. ప్రభుత్వమువారి కాకితపు పొదుపు (Paper economy ordianace) శాసనమువలన పత్రిక యందలి పేజీలసంఖ్య తగ్గింపవలసి వచ్చెను. వచ్చే సంవత్సరము పత్రికలో వాడవలసిన కాకితపు పరిమితిని నూటికి 50 పాళ్ళకు పెంచెదరను వదంతులున్నవి. అప్పుడు మనము యింకా కొద్దిగా పేజీలను పెంచవీలగును. ఈలోపుగా మాతోపాటు మీరును ఓర్పి సహనములోను, ఔదార్యములోను పత్రికను స్వీకరించుచున్నందుకు మీకందరికిని మా ధన్యవాదము లర్పించుచున్నాము. రాబోవు సంవత్సరములో గూడ తామెల్లరును యితోధికముగా తోడ్పడి పత్రికను నిర్విఘ్నముగా సాగింపతోడుపడెదరని ఆశించుచున్నాము.

— సంపాదకుడు.

13 వ ప్రకృతి శిబిరము

1945 వ సంవత్సరం మేనెలలో కర్నూలుజిల్లా మహానందిలో జరుగును.

ప్రకృతి శిబిరములు 1933 సం॥నుండి మొదలై వరుసగా ఇప్పటికి ౧౨ జరిగియున్నవి. ఈసంవత్సరము వేసవిలో మరియొకటి జరుగవలసియున్నది. ఈశిబిరముల ముఖ్యోద్దేశ్యములు జీవనవిధానమందు మార్పు కలుగజేసి ప్రకృత్యభిగమనమునకు దారి చూపుట; అనగా ప్రశాంత జీవనము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, నదీస్నానము, వనవాసము, ఫలాహార అభ్యాసము, జీవిత పరమావధిని చేరుటకు సత్యములను స్థిరపరచుకొనుట, దైహిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులను అభివృద్ధిచేసికొనుట. ఇట్టి సాధకులకు అనుకూలవాతావరణము యేర్పరచుట.

ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానులను అనేక ప్రదేశము లందున్నవారిని ఒకచోట సమావేశపరచి ప్రకృతి ధర్మములను ముచ్చటించుచు వారికి జీవితములో అభివృద్ధి నొందుటకు సహాయపడుట, ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను, జీవన విధానములను నేర్చికొని తోడి మానవులకు సహాయపడగల స్వచ్ఛంద సేవకులకు శిక్షణ ప్రోత్సాహములిచ్చి వారికి తగు సహాయము చేయుట. అర్హులైన వ్యాధిపీడితులకు వైద్య సహాయముచేయుట మున్నగునవి. ఇట్టి కార్యములు నెరవేరుటకు ఆంధ్ర మహా జనుల హృదయపూర్వక ప్రోత్సాహమును, ఆర్థిక సహాయమును అవసరమై యున్నవి.

ఈ సంవత్సరపు శిబిరములో ప్రత్యేకముగ ప్రకృతి జీవనవిధానముల ప్రకారము జీవితమును నడపుకొనుట. వ్యాధి నిరోధము, ప్రథమ చికిత్సలు, ఆహారపదార్థముల ఉత్పత్తి, సద్వినియోగము, సహజ వ్యాయామములు, దైహిక, మానసిక సాధనలు, ఆత్మీయశక్తుల నభివృద్ధి పరచుకొను మార్గములు: మొదలైన విషయములలో ఉత్తమ సాధకులైన వారిచే శిక్షణలీయబడును. ఇందు శిక్షణ పొందినవారు మానవజాతీయ జీవన వికాసమునకు, దేశసౌభాగ్యమునకు కృషిచేసి తద్వారా పరమ శాంతిని పొందగల వ్యక్తులుగా తయారుకాగలరని మా నమ్మకము.

ప్రకృతి వైద్య విద్యార్థులకు శిక్షణ

ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు, బెజవాడవారిచే ప్రతి సంవత్సరము నిర్వహింపబడు ఈ శిబిరమున యీ సంవత్సరము 'ప్రకృతి చికిత్సక' 'ప్రకృతి వైద్యాచార్య' 'ప్రకృతి ధర్మవేది' అను 3 పరీక్షలకును విద్యార్థులు తరిబీయతు చేయబడుదురు. శిబిరముయొక్క చివర దినములలో పరీక్షలు జరుపబడి అర్హులగువారికి పట్టము లొసంగబడును. ఈ సంవత్సరము 40 మందిని ప్రకృతి చికిత్సక పరీక్షకును, 20 మందిని ప్రకృతి వైద్యాచార్య పరీక్షకును, 10 మందిని ప్రకృతి ధర్మవేది పరీక్షకును శిక్షణకొరకై చేర్చుకొందుము.

శిబిరవిషయక సమాచారములన్నియు ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురింపబడుచుండును. కావున పరీక్షకు దరఖాస్తు చేయువారందరును ప్రకృతి పత్రికకు చందాదారులుగా నుండవలెను. నిర్ణీత గ్రంథములన్నియు చదివియుండవలెను. కుల, జాతి, మత భేదములేక స్త్రీలు, పురుషు లందరు రాదగుదురు. శిబిరమునకు వచ్చునపుడు తమ నిత్య జీవితములో సహాయపడు పరికరములు అనగా దుస్తులు, లాంతరు, కత్తి, ప్రక్కబట్టలు, గ్రంథములు, పెట్టె, మొదలైనవి యెవరికివారు స్వయముగ మోసికొన తగినంత బరువుగల వానిని తెచ్చుకొనవలెను. శిబిరము నందు అందరికిని ఫలాహారమే యివ్వబడును. వంట యుండదు.

ఈ శిబిర విషయములు తెలిసికొనగోరువారు రిప్లయికొరకు పోస్టుబిళ్ళల పంపుచు లేఖలు 'మేనేజరు, ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు, బెజవాడ' వారికి వ్రాయవలెను. మామూలుగ వివరములన్నియు ప్రకృతి పత్రికలలో ప్రచురింపబడుచుండును. విద్యార్థులు, రోగులు, శిబిర జీవనాభిలాషులు తమ దరఖాస్తులను 1945 ఫిబ్రవరి 28 తేదీలోగా ప్రకృతి ధర్మపరిషత్, బెజవాడకు పంపవలెను. ప్రతి విద్యార్థియు దరఖాస్తుతో ఒకరూపాయి ప్రవేశ రుసుము పంపవలెను.

ప్రకృతి చికిత్సక పరీక్షకు పఠనీయ గ్రంథములు

	రు.అ.పై
1 తొట్టి వైద్యము.	3-0-0
2 ప్రకృతి గృహవైద్యము.	2-8-0
3. ఆరోగ్య తత్త్వము.	1-0-0
4. రోగకోలా కల్లును.	0-14-0
5. ఎనిమా.	0-14-0
6. సూర్య నమస్కారపటం.	0-4-0
7. బస్తి చికిత్స	0-10-0
8. అత్యుష్ణ జలచికిత్స	0-12-0
9. తొట్టిస్నాన నియమములు	0-4-0



10. ధారాచికిత్స	0-4-0
11. సూర్యకిరణ చికిత్స	0-6-0
12. స్వాభావిక చికిత్సానియమాలు	0-5-0
13. ఆరోగ్యదర్పణము	0-8-0
14. ఆహారము 1భాగం	0-12-0
15. డిటో 2భాగం	0-4-0
16. సంవాహన చికిత్స	0-6-0
17. ఆహార రసాయన శాస్త్రము	0-1-0
18. ప్రకృతి 1945 సం చందా	3-0-0
	16-0-0

ప్రకృతి వైద్యాచార్య పరీక్షకు పఠనీయ గ్రంథములు

1. మునిసిత వైద్యము	4-8-0
2. ప్రాథమిక శిక్షాక్రమము	2-0-0
3. ప్రాకృత చికిత్సార్ణవం 1 భాగం	1-8-0
4. " 2 భాగం	1-4-0
5. అనుభవ యోగాభ్యాసం	1-8-0
6. సుఖసంసారము	3-0-0

7. క్షయ	0-12-0
8. ఉబ్బసము	0-12-0
9. చలిజ్వరం	0-4-0
10. హిస్టీరియా	0-4-0
11. బాలెంతరోగం	0-4-0
12. మధుమేహం	0-4-0
13. కలరా	0-2-0
14. త్రిదోషములు	0-6-0
15. రామచరక జలచికిత్స	0-4-0
16. ప్రకృతి పత్రికచందా 1945 సం॥	3-0-0
	20-0-0

ప్రకృతిధర్మ వేది పరీక్షకు (ప్రత్యక్ష శిక్షణ)

1. స్వాభావిక జీవము 2. రోగనిదానము 3. రోగముల చికిత్స 4. యోగవ్యాయామానుభవము 5. స్వచ్ఛంద సేవా నిపుణత్వములలో.

బెజవాడ
1-12-44

ఇట్లు
పుచ్చా వెంకట్రామయ్య
శిబిరాధిపతి.

కర్నూలుజిల్లాలో ప్రకృతి చికిత్సా ప్రచారము

డా॥ శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి సంచారము

జిల్లాలో కొడిగట్టిన దీపంలాగున్న ప్రకృతి వైద్యంలో డా॥ శ్రీ పుచ్చావారి సంచారంతో నూతన తేజస్సు కలిగించడానికి సందేహములేదు, వారి ఉపన్యాసము విన్నవారల్లా ఒకసారికి తనివితీరక మరొకసారి వినవలెనని కుతూహలపడి పట్టుపట్టి రెండవఉపన్యాసము ఏర్పర్చుకొనిరి. ఆళ్ళగడ్డలోనూ, నంద్యాలలోనూ, రెండు రెండు ఉపన్యాసములు జరిగినాయి. మొదటవారు కర్నూలు జిల్లా ప్రకృతిచికిత్సాలయపు ప్రారంభోత్సవానికని ఈ జిల్లాకి దయచేసిరి. అచ్చటచ్చట ఉపన్యాసములు చేయవలసినదని ప్రార్థించగా దయతో అంగీకరించిరి. వారికి మేమెంతయూ కృతజ్ఞులము.

ఆళ్ళగడ్డలో

30-11-44న సాయంకాలము 5 గంటలకు హైస్కూలులో సభ ఏర్పాటు చేయబడినది. హైస్కూలు విద్యార్థులు, విద్యాధికులు, ఉద్యోగులును హాజరైరి. డా॥ వెంకట్రామయ్యగారు సభకు అధ్యక్షత వహించిరి. "ప్రకృతిచికిత్స— ఆధ్యాత్మికము" అనే విషయాన్ని గురించి 2½ గంటలసేపు ఉపన్యాసము జరిగింది. సప్తమస్కంధములోని "తనయందు నిఖిలభూతములందు" అనే పద్యంతో ఉపన్యాసము ప్రారంభమయింది. సాత్విక జీవితపు శ్రేష్ఠత, అహంకారపూరితమైన ఉపాసనకు ఆత్మార్పణబుద్ధితో చేయు ఉపాసనకున్న భేదం, సాత్విక జీవితానికి, సాత్వికాహారానికిగల సంబంధము, శరీరనిర్మాణము. వాత, పిత్త, కఫముల నూతననిర్వచనము, శరీరమున కలుగు క్రోధాది వికారములయందు కణములు ఎట్లు నశించి పోతాయి మొదలయిన విషయములను అందరికి తెలిసేలాగు విశదీకరించిరి. సభ్యులందరు మిక్కిలి శ్రద్ధతో వినిరి. హెడ్మాష్టరు శ్రీ కాశీభొట్ల మల్లికార్జున శాస్త్రిగారు అభినందించిరి.

బాగలమర్రి

15-10-44 తారీఖున సాయంకాలము 6 గంటలకు హైస్కూలులో సభ ఏర్పాటయినది. డాక్టరు చిన్నప రెడ్డిగారు అధ్యక్షత వహించిరి. స్త్రీలు పురుషులు 2 వందలమందివరకు హాజరైరి. ఆహారపదార్థముల వంట చేసికొనుపద్ధతి, దుర్వ్యసనములనుగురించి రెండుగంటల సేపు శ్రీ పుచ్చావారి ఉపన్యాసము జరిగినది.

పాణ్యం

రాత్రి 8 గంటలకు పోటు పోటు చినుకులు పడుతూ ఉండగా డాక్టరుగారి ఉపన్యాసము ప్రారంభమయినది. శాస్త్రీయంగా దురభ్యాసాలను ఖండించారు. ఆఖరులో శ్రీ హనుమంతరావుగారు అభినందించారు.

నంద్యాల

మహానందీశ్వర దేవాలయంలో సభ యేర్పాటయినది. సభకు భిషగ్వర, ఆచార్య హెచ్. సుబ్బరాయశాస్త్రిగారు అధ్యక్షత వహించిరి. ప్రకృతి చికిత్స మానవుని ఆత్మోన్నతికి ఎట్లు తోడ్పడును? అనే విషయాన్ని గురించి ఉపన్యాసం జరిగింది. టీకాల రసమును తయారుచేయు విధముచెప్పి టీకాలను ఖండించిరి. వాత పిత్త శ్లేష్మములకు నూతననిర్వచనముచెప్పిరి. రోగములు కలుగును అనేది విపులంగా చెప్పిరి.

సభకు పట్టణంలోని పలువురు పెద్దలు విచ్చేసిరి. సభాంతమువరకు ఒక్కరును కదలలేదు. రెండవదినము కూడ ఉపన్యాసము జరుగవలెనని మిక్కిలి కుతూహలముతో ప్రార్థించిరి.

చివరికి, చెలసాని కృష్ణారావుగారు ఈ సంవత్సరము మహానందికి ఆహ్వానింపబడిన ప్రకృతి శిబిరమును విజయోపేతంగా జరుగునట్లు చూడవలెనని వారలకు విజ్ఞప్తిచేసిరి.

3-11-44న నంద్యాలలో రెండవసభ పీపుల్సు ఎసోసియేషన్‌లో జరిగినది. సభకు వకీలు నరసింహాచార్యులుగారు అధ్యక్షత వహించిరి. సభకు పలువురు వకీళ్ళు హాజరైరి. మనుష్యుడు తనకొరకుగాక పరులకొరకు ఎట్లు జీవించవలెనో, అట్టిదృక్పథము ఏర్పరచుకొనుటకు ఎట్లు త్యాగమార్గమున పోవలెనో ఉదాహరిస్తూ భాగవత భారత, రామాయణములలోని కొన్ని ఘట్టములు తెల్పినిరి. వాల్మీకిరామాయణంలోని రాముని ఆహార వర్ణనకు కూసీగారి ముఖశైఖరీ విద్యలకు సంబంధము చూపించారు. మధుమేహము శుక్లనష్టము శ్వేతకుష్టము (నిద్రలోలేచి నడచిపోవుట) సోమ్నాంబులిజం మొదలగు ప్రత్యేకవ్యాధులను గురించి విపులంగా చెప్పిరి. ధర్మవిహితమయిన చికిత్సపొందుతూ చచ్చినా మేలే గాని, ఏదో ఒకటి చికిత్సపొంది, ఎట్లైయినాసరే ప్రాణము నిలబెట్టుకుందాము లెమ్మనే మనఃప్రవృత్తి మానవుని అభ్యున్నతికి కాక, పతనానికి దారితీస్తుంది అని అది ఆత్మవాదికి తగిన లక్షణము కాదని చెప్పిరి అంతటితో సభముగిసింది.

శ్రీ వెంకటాప్రమయ్యగారు ప్రయాసకోర్చి కూడా జిల్లాలో కావించిన ఉపన్యాసములకు శ్రీయుత చె|| కృష్ణారావుగారు అందరి తరఫున ధన్యవాదము అర్పించిరి.

ఈసంచారములో శ్రీ|| డా|| ప్రకృతి చికిత్సాలయపు కార్యదర్శులగు శ్రీచెలసాని కృష్ణారావుగారు శ్రీ కాల్వ చిన్న సుబ్బారాయుడుగారు డాక్టరుగారి వెంటనుండిరి.

4-11-44 } ఇట్లు
అవనిగడ్డ } చెలసాని కృష్ణారావు.

కృష్ణాజిల్లాలో ప్రకృతి ధర్మ ప్రచారము

కృష్ణాజిల్లా 9వ యువజన సభల సందర్భములో 24-11-44 తేదీన ఘంటసాలలో రాత్రి 10 గంటలకు మన పత్రికా సంపాదకులు పుచ్చా వెంకటాప్రమయ్యగారు ఆరోగ్యమును శాశ్వతముగా కాపాడుకొనుటకు అవలంబింపవలసిన విధులను గురించి ఉపన్యసించిరి. యువజనసంఘ కార్యదర్శి కాకాని సూర్యప్రకాశరావుగారు యువజన సంఘముతరపున ఉపన్యాసములకు ధన్యవాదము అర్పించిరి. సభకు కొన్ని వందల మంది వచ్చియుండిరి.

ఎ. వి. కె. మూర్తి.

రోగనివారణ వృత్తాంతములు

1. వేగేసిన వెంకటరాజుగారి భార్యా లక్ష్మీనరసమ్మగారు ఇట్లు వ్రాయుచున్నారు·

మా స్వస్థలం నర్సాపురం తాలూకా (ఉంకల కోడేరు) ముప్పది ఆయిదు వందలు ఖర్చుపెట్టి మృత్యు గహ్వరములో పడిపోబోవుచున్న నన్ను, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతురాలినిగాను సర్వాంగ సౌష్ఠవముగాను చేసి రక్షించిన ప్రకృతి వైద్య మహత్త్వమును పొగడకుండా యుండలేను. నాకు సుమారు తొమ్మిది సంవత్సరములకు పూర్వము ప్రసవించినపుడు జబ్బుచేసినది. డాక్టరుల ఇంజక్షనులవల్ల మందులవల్ల ఎంతో ప్రయత్నము చేసినారు. చచ్చినచావో, బ్రతికిన బ్రతుకో కాకుండా జీవచ్ఛవంలా యున్నాను. తరచుగా కాళ్ళు లాగుట, అతినీరసము గుండెదడ యుండెను. ఏ స్వల్పాహారము తిన్నా జీర్ణము కాకుండుట ఏర్పడినవి. పట్టుమని నూరుగజములైనా నడువలేను. ఈ విధముగా ఎనిమిది సంవత్సరములు మా యింటికి వచ్చి పోయే డాక్టర్లకు, మేము వెళ్ళి కాపురము ఉన్న ఆస్పటల్సుకు ఆయుర్వేద భూషణాలు, స్వర్ణభస్మాలు, రజితభస్మాలు, ఈ మొదలైన మందులతోటీ వైద్యులతోటీ, టానిక్కులతోటీ, మా యిల్లు అంతా మందులతో నిండి మా యిల్లే ఆస్పటలు వలెగా మారిపోయింది. ఇక నా బాధలు కడుపు నిండా తిండిగాని, నిదురగాని, పట్టుమని ఒక ఫర్లాంగు కూడా నడచే స్థితికూడ లేదు. ఏడెనిమిది వత్సరములు మందులతో మునిగిపోయి యమయాతనల ననుభవించి నా యందు కుటుంబానికి, కొటుంబమందు, ప్రపంచమందు, నాకూ విసుగు జనించి, మరణమే శరణము అనుకొంటుండగా నాకు లోగడ ఇంజక్షనులు చేసిన డాక్టరు గోపాలం గారే వచ్చి లోగడ భీమవరంలో ప్రకృతి ఆశ్రమం ఉండేది. ప్రస్తుతం ఏలూరులో ఉన్నది. కాబట్టి వారిని పిలిపించి సలహా చేయండి, అని చెప్పినారు. లోగడ మాకు ప్రకృతి వైద్యమంటె భయం. అప్పుడు ఏలూరు ప్రకృతి డాక్టరుగారైన కృష్ణంరాజు గారిని తీసుకొనివచ్చి, చూపెట్టగా అప్పటి నా పరిస్థితిని చూచి వారి ఆశ్రమానికి తీసుకొనిపోవ వెళ్ళుటకు వీలులేనందున వారు దయార్ద్ర హృదయులై మా యింటియందే యుంచి నాలుగు రోజులు ఎనిమా చేస్తూ ఉపవాసము, ఒండ్రుపట్టీలు, తరువాత తియ్యని నారింజ అనంతరము బత్తాయి, దానిమ్మ, పాలు, అరటిపండ్లు, బీర, పొట్ల మొదలైన లేత కూరగాయలు తరువాత మామిడి [illegible] ఈ వగైరా పండ్లతో, శక్తి వచ్చిన తరువాత తొట్టి స్నానములు, సూర్యకిరణ చికిత్స, తదుపరి సూర్యనమస్కారములు, యోగాసనములు, నడక, ఈ విధానములచేత, అమృతోపమానములైన ఫలాదులచేత, నిర్మలోదక స్నానపానాదులచేత నాశరీరము సర్వాంగ సౌష్ఠవమైన కండర మండలములతో నిండి నవయౌవ్వనముచే విలసిల్లుచున్నది. నాయిప్పటి శరీరస్థితిని చూచి పూర్వము చూచినవారు గుర్తించలేరు. ఇప్పటికి సంవత్సరము నుంచి అన్నము; కూరలు, మజ్జిగ సమస్తము తినుచున్నాను. ప్రకృతి వైద్యమంటే ఏమిటో అర్థం కాకుండా ఉంది. భరింపరాని చేదు మందులు మింగాను, దుర్భరమైన ఔషధ దుర్వాసనలన్నీ వెగటులేక స్వీకరించాను. దేహమంతా ఇంజక్షను సూదులతో నింపివైచి ఆబాధ అంతయు పడినాను. మా కుటుంబము అంతా శ్రమ పడుటే కాకుండా, మూడువేల అయిదు వందలు వ్యయము అయినది. ఇంతా చేస్తే మృత్యువుకు మార్గదర్శకమైనది. నా పూర్వజన్మ సుకృతం చేత ప్రకృతి డాక్టరు గారి చేతిలో పడ్డాను. తియ్యని ఫలాదులు నిర్మలమైన వాయువు, కంటినిండా నిదుర, కంటినిండా పని. కడుపునిండా తిండి, ఈ ఎనిమిది సంవత్సరములలో లేని భోగం అంతా యిప్పుడు అనుభవిస్తూ యున్నాను. ఈ విధానము ప్రతిమానవుని హృదయాంతరాళమందు ప్రవేశించి విశ్వవ్యాప్తమవుతు దనీ అందుకు వైద్యరాజుగారు గొప్ప ఆశ్రమం స్థిరమైన కట్టడములతో ఏర్పాటు చేయబోతున్నారని వినికిడి; ఈ సదుద్యమము అచిరకాలములోనే విశ్వవ్యాప్తముగులాగు భగవానుడును, సోదర ప్రపంచకమును, సహాయము చేయుగాక యని ప్రార్థిస్తూయున్నాను.

గుంటూరుజిల్లా బాపట్ల తాలూకా గణపవరం కాపురస్తులు

గూడూరుసుబ్బయ్యగారు యిలా వ్రాయుచున్నారు,

నాకు సుమారు ఆరు సంవత్సరముల నాడు జబ్బు చేసినది. ఎన్నెన్నో మందులు తిన్నాను. ప్రయోజనము లేకపోగా అనారోగ్యము హెచ్చయినది. ఆకలిలేదు, ఏమి తిన్నా అజీర్ణము, కాళ్ళుతీత, శుక్లనష్టం ఏర్పడినవి. యిట్టిస్థితిలో డాక్టరు క్రిష్ణంరాజు గారి దర్శనానికి వెళ్ళినాను. వారు నాకు తొమ్మిది రోజులు ఉపవాసములు, ఎనిమా, అనంతరము తియ్యని పండ్లు, తొట్టిస్నానములు తరువాతగోధు

మరొకట్టె, సోలు, చప్పిడి కూరలు, వీటితోపాటు వ్యాయామము చేయించేవారు. నాలుగు మాసములు లోపుగానే; లోగడ నేను ఎన్నడూ ఎరుగని బలారోగ్యాలను పొందగలిగాను. నేను డాక్టరుగారి దగ్గర చికిత్సలో ఉండగా నాభార్య, నాతల్లిగారు నన్ను చూచుటకు వచ్చారు. అప్పటిలో నాభార్యకు ఋతు శూలవచ్చినది. అది రాజుగారు చూచి నీభార్యకుకూడా వైద్యము చేయించమన్నారు. అందుకు మాఅమ్మగారు మాకోడలుకు ఏమి జబ్బూలేదు, బాగాతింటూ, అన్ని పనులూ, చేసుకుంటూ ఆరోగ్యముగా ఉంది, బాబూ దానికెందుకు వైద్యమన్నది. నేనుకూడ అలాగనే అన్నాను. డాక్టరుగారు అన్నారుకదా ఆరోగ్యవతి ఐయితే ఋతుశూలయేమి, పదిసంవత్సరాలాయెగదా కాపురమునకువచ్చి, సంతానమేలేదే. ఆరోగ్యవతి ఎలా అయింది అన్నారు. మాఅమ్మ అందికదా దేవుడు ఇచ్చి నిది సంతానము ఏలకలుగుతుంది, అందరకూ బిడ్డలు పుడతారా, ఋతుశూలఅంటే ఈ రోజులలో అందరికీ యున్నది. అది కాలమార్పు, దానికి వైద్యమేమిటని అన్నది. మా అదృష్టవశాత్తు వైద్యరాజుగారు అంత టితో ఊరుకోక నాభార్యను కూడ పట్టుపట్టి వైద్యము చేయించారు. ఆరునెలలు మా దంపతులిద్దరము అప థ్యాహారముతో వైద్యము చేసినాము. నాభార్యకు ఋతుశూలా అంతరించినది. ఆరునెలల అనంతరం పది సంవత్సరములనుండి సంతానములేని మాకు దైవానుగ్రహము, డాక్టరు కృష్ణంరాజుగారి వైద్యమహత్యమువల్ల సంతాన ప్రాప్తికల్గినది. గర్భోత్పత్తి మొదలు [illegible] ప్రకృతి పద్ధతులనే అవలంబించి యున్నాము. వంశోద్ధారకుడైన బిడ్డ పుట్టాడు. మా అమ్మ, నాభార్య నేను సంతోషించాము. ఈ నాలుగు సంవత్సరములనుంచి, మందులు, రోగములూ మరచిపోయినాము. దంపుడు బియ్యపుఅన్నము, చప్పిడికూరలు, మజ్జిగ, దొరికే రోజులలో పళ్ళూ, తింటున్నాము. మా కుటుంబము అంతా ఆనందనిలయము అయినది. లోగడ మా అమ్మ, యిక సంతానమే కలుగదు కాబోలు అంటూ ఉండేది. నేను కూడ నిరాశచేసుకొన్నాను. అట్టి మా అందరికి ఆనందప్రదముగా పుత్రోదయము కలిగినది. ఈ విషయం లోకానికి చాటితే అపుత్రవంతులు కూడా పుత్రవంతులవుతారని నా నమ్మకం. అందుకొరకే మా చరిత్ర వెల్లడించినాము. ఈ ఫలితం కావాలంటే ప్రస్తుతం వైద్యరాజుగారు భీమవరంలో ఉంటున్నారు. అక్కడకు వెళ్ళితే వారి కోరికలన్నీ నెరవేరునని నమ్ముచున్నాను.

సుఖసంసారానికి — పూలమాలలు

గోలకొండ పత్రిక

సుఖసంసారము:—

కర్తః పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు వెల రు 3 లు పుటలు ౨౬౦ ప్రాప్తిస్థానం — ప్రకృతి కార్యాలయము బెజవాడ

పూర్వమునుండి సంస్కృతములో వాత్స్యాయన కామ సూత్రాలు, కుచిమార తంత్రము, పంచసాయకం, అనంగరంగ, రతిరహస్యం మున్నగు శతాధిక కామశాస్త్రాలు వెలసినవి. అందు రతిరహస్యమును కొక్కోకుడు అను కవి వ్రాసెను. అందుచేత దానిని కొక్కోకము అన్నారు. దానికి హిందీ ఉర్దూభాషలలో తెనుగులో ఇంచుమించు అన్ని భాషలలో చాలా ప్రాముఖ్యం కలిగింది. అది చెత్త గ్రంథం. ఉత్తమ పుస్తకము ఒక్క వాత్స్యాయనమే. [illegible] సుఖసంసారమును తెనుగు వచనములో వ్రాసినారు. సంస్కృత కామతంత్ర వాఙ్మయమునుండి కొంత, పాశ్చాత్య వైద్యమునుండి కొంత, ఆయుర్వేదమునుండి కొంత, ఇందు సంకలనము చేసి ఒక నూతన [illegible]ముగా సిద్ధము చేసినారు. ఇందు చక్కగా [illegible] విస్తరించి వ్రాసినారు. ఇందు గర్భ, [illegible] సామరస్యము అను [illegible] పూర్వ కామతంత్ర [illegible] నాలుగు నాలుగు [illegible] మగు బంధములను వర్ణించి [illegible] నారు. ఇట్టివి పరిహరించి తేనె [illegible], వైద్యము అను ప్రకరణాలు [illegible] ఈ కాలములోనివారికి ఈ గ్రంథము [illegible] పూర్వకాలము బ్రహ్మచర్య నియమములు పోయి బాల్యవివాహాలు ప్రబలినవి. ఇప్పటి యువకులలో కొందరికి కొన్ని చెప్పరాని దురభ్యాసాలు అలవడినవని ఎందరో వ్రాయుచున్నారు. అందుచేత ఇట్టి గ్రంథాల ప్రయోజనం చాల కలదు. కామశాస్త్రమును వ్రాసే వారు జనులలో అనవసరోద్రేకము కలిగించుటకు వ్రాయరాదు. దాంపత్య ధర్మములను [illegible] బోధించుటకై వ్రాయవలెను. ఈ గ్రంథమట్టి ధ్యేయాన్ని సాధించుచున్నది.

Printed by Mr. I. V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA.